



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



# SQ3R

# مهارت مطالعه موثر

- ✦ از علامت‌گذاری و حاشیه‌نویسی استفاده نمایید.
- ✦ همه تصاویر، جدول‌ها و نمودارها را مطالعه کنید.
- ✦ آنچه خوانده‌اید را با جملات و کلمات خودتان بنویسید و خلاصه کنید.

## ۴. از برگفتن Recite

- هدف از برگفتن، این است که آنچه را خوانده‌اید به خود پس دهید و از خود امتحان بگیرید.
- ◀ درباره آنچه خوانده‌اید از خودتان سؤالاتی بپرسید.
- ◀ تلاش آگاهانه برای به یادآوردن نکات مهم صورت دهید.

## ۵. مرور Review

- مرور کردن یک مهارت مطالعه مهم است و باید در هر فعالیت یادگیری لحاظ شود.
- ✦ وقتی تکالیف کتاب درسی‌تان را به اتمام رساندید، قبل از این که کتاب را ببندید به صورت خلاصه یادداشت‌هایی که برداشته‌اید و مطالبی که خط کشیده‌اید و علامت‌گذاری کرده‌اید را مرور کنید.
- ✦ پیش از آغاز خواندن یک تکلیف جدید، آنچه قبلاً خوانده‌اید را مرور کنید.
- ✦ کتاب‌شناسی کتاب‌ها، ضمیمه‌ها، راهنماهای مطالعه، رئوس کلی مطالب و کتاب‌های کار از خواندن شما حمایت می‌کنند.
- ✦ مرور امتحانی‌تان را با دقت برنامه‌ریزی کنید.



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵

مرکز مشاوره دانشجویی

تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

۱۳۹۶

## مطالعه یک مهارت است.

دانشجوی عزیز برای موفقیت در دانشگاه به مهارت‌های مطالعه نیاز دارید. ابتدا باید این مهارت‌ها را یاد بگیرید، آن‌ها را تمرین کنید و مهارت‌های مطالعه را ارتقا دهید تا موفق شوید. عادت‌ها و روش‌های مطالعه دبیرستان، غالباً برای مطالعه دروس دانشگاهی مناسب نیست. به محض این‌که عادت مطالعه موثر را ارتقا دهید، مطالعه و یادگیری آسان‌تر خواهد شد و انگیزه شما افزایش می‌یابد و عملکرد تحصیلی شما بهبود خواهد یافت. به جای اینکه سخت‌تر و بیشتر فعالیت کنید، فقط باید دقیق‌تر و هوشمندانه‌تر کار کنید. به محض اینکه کتاب درسی را بر می‌دارید، غرق خواندن کتاب نشوید، در این‌جا روش مطمئن‌تری ارائه می‌شود تا از خواندن کتاب بهره بیشتری ببرید:

## روش مطالعه SQ3R

مراحل این روش عبارتند از:

۱. پیش‌خوانی
۲. سؤال کردن
۳. دقیق‌خوانی
۴. ازبر گفتن
۵. مرور



## ۱. پیش‌خوانی یا مرور اجمالی Survey

هدف از خواندن اجمالی، دستیابی به نکات و مطالب مهم کتاب و کشف ساختار متن و مطالب در زمان کوتاه و با سرعت زیاد است.

روش مطالعه اجمالی، مبتنی بر نمونه‌گیری سریع از نکات اساسی و صرف نظر کردن از جزئیات است.

- با بخش‌های مختلف کتاب درسی آشنا شوید.
- از اول تا آخر کتاب را یک نگاه اجمالی بیندازید.
- مقدمه را بخوانید.
- فهرست محتوا را به صورت اجمالی بررسی کنید.
- به فصل آخر و صفحات پایانی کتاب نظری بیندازید.
- به هر فصل یک نگاه اجمالی بیندازید.

## ۲. سؤال کردن Question

هدف از پرسش، افزایش دامنه تمرکز حواس و درک عمیق‌تر معانی است.

این روش مستلزم سؤال کردن به طور جدی و پیگیر برای فهم عمیق مطالب است که کنجکاوی و هدف خواننده را از خواندن مطلب ارضا می‌کند.

- ◀ وقتی کتابی را می‌خوانید، تصور کنید که دارید با نویسنده بحث می‌کنید. در مورد بیانات اظهار شده و ایده‌های ارائه شده پرسش‌هایی بپرسید. از خودتان بپرسید "چه"، "چگونه"، "چرا"، "چه کسی" و "کی". ببینید آیا نویسنده پاسخ‌هایی که شما را قانع کند ارائه کرده است یا نه.
- ◀ از خودتان سؤال بپرسید.
- ◀ سؤال پرسیدن شما را خواننده فعال می‌سازد نه یک خواننده منفعل.

## ۳. دقیق‌خوانی Read

هدف از دقیق‌خوانی (R1)، درک کامل مطالب خوانده شده و نگهداری آنها به طرز منظم و منطقی در حافظه است، به طریقی که یادآوری آنها برای استفاده‌های بعدی میسر باشد.

- ایده اصلی نویسنده را در هر فصل شناسایی کنید و از رابطه مطالب آگاه شوید.
- بر آنچه می‌خوانید تمرکز کنید.